

MUSIKTERAPI – EN KORT INTRODUKTION

Af Lars Ole Bonde, professor i musikterapi AAU

I denne og nogle efterfølgende korte artikler vil jeg præsentere emnerne (1) *musikterapi*, (2) *musikpsykologi* og (3) *musik og sundhedsfremme*. Jeg ved, at mange gymnasieelever interesserer sig for disse emner, og at deres lærere derfor har brug for korte, men præcise informationer plus henvisninger og links til videre selvstudium.

Jeg har selv skrevet/redigeret to lærebøger, som bør stå på skolens (musik)bibliotek. De er begge meget omfattende og spækket med referencer:

Bonde, L.O. (2011). *Musik og menneske. Introduktion til musikpsykologi*. Kbh: Samfundslitteratur

Bonde, L.O. (red.)(2014). *Musikterapi: teori – uddannelse – praksis – forskning*. Aarhus: KLIM

På musikterapiuddannelsen i Aalborg har vi udviklet et virtuelt *Center for dokumentation of forskning i musikterapi* (CEDOMUS) – www.cedomus.aau.dk - som præsenterer nærmere information om en lang række delemler. Her kan man finde oversigtsartikler, information om igangværende forskning, videoer og mange forskellige materialer samt links til afhandlinger osv.

Der er nok ikke så mange der ved det, men musikterapi miljøet ved AAU er efterhånden vokset til at være et af landets største akademiske fagmiljøer – i 2017 med 2 professorer, 6 lektorer, en adjunkt, 2 post.docs. og ikke mindst en international forskeruddannelse, hvor 15-20 PhD-studerende fra hele verden forsker i musikterapiens effekt inden for en lang række kliniske områder. Forskeruddannelsen er overbygningen på en kandidatuddannelse med 10-12 studerende på hver af de 5 årgange. Desuden har vi en efter/videreuddannelse i København – 2 år på deltid for bachelorer med andre relevante faguddannelser. Det er et meget levende, dynamisk og internationalt miljø. Noget helt særligt for den danske kandidatuddannelse er, at der indgår egenterapi/læreterapi og tre praktikperioder. Efter 5 års uddannelse er kandidaterne derfor både akademikere og kvalificerede psykoterapeuter – klar til at gå ud i marken og arbejde klinisk. Musikterapeuterne er organiseret under DM i Dansk Musikterapeutforening (DMTF): www.danskmusikterapi.dk - Og så til sagen:

Definition: Musikterapi er anvendt musikpsykologi, dvs. at viden om musikkens mangeartede påvirkning af krop og bevidsthed bruges til at give mennesker med fysiske/psykiske/sociale problemer nye handlemuligheder. Musikterapeuter anvender forskellige typer musikoplevelser (fx musiklytning, sangskrivning og improvisation), individuelt eller i gruppe, til at nå forskellige ikke-musikalske mål (fx smertelindring, følelsesregulering, kommunikativ kompetence, selvindsigt, fysisk præstationsforbedring). Den personlige og den musikalske relation mellem musikterapeut og patient(er)/klient(er) er af afgørende betydning for processen.

* Flere definitioner kan findes i *Musikterapi* kap. 1.3

Musikterapeutiske retninger og metoder: Der findes international 7-8 anerkendte og udbredte retninger inden for musikterapi, dvs. 'systemer' som forbinder forskning, teori og praksis på en særlig måde. 5 af disse retninger er relevante i en dansk kontekst: Guided Imagery and Music, Nordoff-Robbins musikterapi, Analytisk orienteret musikterapi, Kognitivt orienteret musikterapi og Samfundsmusikterapi. Hver retning har sine særlige teorier, metoder og teknikker, men de hyppigst anvendte metoder er: Improvisation, Sangskrivning, Stemmebrug og Musiklytning. Musikterapeuter vælger altid metode konkret i forhold til den enkelte klients eller gruppes behov, forudsætninger og præferencer.

* Retningerne og metoderne er kort omtalt i *Musikterapi* kap. 3. Desuden findes der lærebøger, som nøje beskriver de 4 metoder, fx Wigram: *Improvisation*, Baker & Wigram: *Songwriting*, Grocke & Wigram: *Receptive methods*

Kliniske hovedområder i Danmark: I de 30 år der er gået siden de første musikterapeuter forlod AAU, har musikterapi etableret sig inden for en lang række områder:

- Psykiatriske lidelser (fx skizofreni, personlighedsforstyrrelser, depression, PTSD) [Inge Nygaard Pedersen, Niels Hannibal]
- Psykiske og fysiske funktionsnedsættelser (fx autismespektrumforstyrrelser, fysiske handicaps) [Ulla Holck]
- Erhvervede neurologiske problemstillinger (fx senhjerneskade, demens) [Hanne Mette Ridder]
- Somatiske lidelser (fx cancer, hjerte- og lungesygdomme, døende på hospice) [Lars Ole Bonde]
- Psykosociale problemstillinger (fx flygtninge, problemfamilier, langtidssygemeldte med stress, udsatte børn og unge) [Bolette Beck, Stine Lindahl Jacobsen]

* Alle områderne er beskrevet i separate afsnit i *Musikterapi*, kap. 4, med case-eksempler og beskrivelse af såvel klinisk praksis som forskning og dokumentation. De enkelte områder bliver også koncentreret præsenteret på CEDOMUS – se links nedenfor.

Dokumentation og forskning: Der er god forskningsmæssig dokumentation af musikterapiens effekt inden for alle de ovenfor nævnte områder. En af de største udfordringer har været lægeverdenens krav om såkaldte "randomiserede, kontrollerede undersøgelser" (RCT) – altså at forskningen skal baseres på lodtrækningsfordeling af deltagerne i en forsøgsgruppe og en (eller flere) kontrolgruppe(r), og at deltagerne ikke ved, hvilken gruppe de er i ("blinding", placebo-effekt). Men i musikterapiforskning er det næsten umuligt at blinde deltagerne, og det tager lang tid at rekruttere deltagere nok til at opnå en tilfredsstillende statistisk styrke. Ikke desto mindre er der efterhånden blevet gennemført så mange kontrollerede effektundersøgelser, at der *kan* laves tværgående "meta-analyser" inden for de forskellige områder. Sådanne meta-analyser (reviews) samles i det internationale, medicinske Cochrane-centers virtuelle bibliotek, hvor der p.t. er mere end en halv snes reviews af musikterapiens effekt. Når man læser om effektforskning, er det imidlertid vigtigt at skelne mellem musikterapi og musikmedicin. *Musikmedicin* er betegnelsen for brugen af særligt udvalgt musik (indspillet eller live, typisk i form af spillelister) til forbedring af en patients psykiske eller fysiske velbefindende. Målet er typisk smertelindring og/eller angstdæmpning, og denne form for "musikintervention" administreres typisk af sundhedsfagligt personale på sygehuse

eller andre behandlingsinstitutioner. Den er som regel kortvarig, knyttet til bestemte behandlingsprocedurer, og en personlig relation mellem patient og behandler indgår ikke som en del af behandlingen.

Der findes naturligvis også omfattende kvalitativ forskning, der undersøger og beskriver de processer, der foregår i musikterapi og sammenhængen mellem musikkens elementer og de opnåede effekter. Meget af denne forskning har form af case-studier.

* En oversigt over (dansk) musikterapiforskning kan findes i *Musikterapi*, kap. 5.

Links:

Musikterapiuddannelsen AAU: <http://www.musikterapi.aau.dk/>

Forskeruddannelsen: <http://www.mt-phd.aau.dk/>

Center for dokumentation og forskning: <http://www.musikterapi.aau.dk/cedomus/>

Dansk Musikterapeutforening: www.danskmusikterapi.dk

Vidensbase Nordjylland (VBN) er en genvej til information om musikterapiforskernes publikationer og projekter: <http://vbn.aau.dk/> (søg på 'musikterapi')

På Musikterapi-bogens hjemmeside: <http://klim.dk/musikterapi.htm> ligger flere videoer samt emneregistre og litteraturlister.

Der ligger desuden mange korte foredrag om musikterapi (oprindeligt produceret til *Danskernes Akademi* på DR2) og reportagevideoer på YouTube.